

①最終月経開始日を記録すると、▼▼で何日が月経開始日で、今日は月経周期の何日目にあたるかが表示されます。

②今日は月経周期でどのステージになるか、マークが表示されます。

4月30日

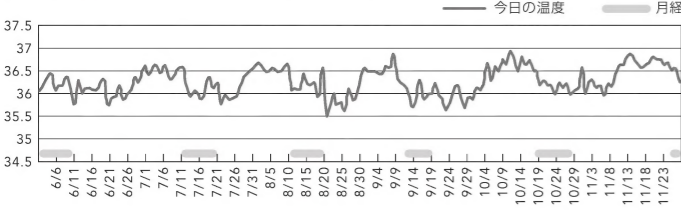
08:00

月経周期○日目

マーク●

温度をグラフに記録してみよう！

今日の温度と月経日は、手書きやパソコンなどでグラフにして管理しましょう。最初はギザギザしていてよくわからないこともありますが、3～6ヶ月くらいの長期グラフを見ると、低温の時期、高温の時期とからだのリズムがわかってきます。
(グラフ用紙は右ページをコピーしてください)



女性健康情報システム Ran's Story (<http://rans-story.jp>) で管理

携帯やパソコンから入力でき、月経周期ごと／3ヶ月／6ヶ月のグラフを表示してくれます。温度のほかに、月経の色や量、おりもの、体重、カラダ(腹痛・腰痛・便秘・肌の状態など)とココロ(元気・コミュニケーションなど)の状況も記録でき一覧表でもご覧いただけます。女性ならどなたでも無料でご利用いただけ、同じような悩みを持つ方々との交流も出来るSNSのシステムになっています。



9. 月経周期の各ステージ

最終月経開始日と平均月経周期を入力すると、画面には、その日が月経周期のどのあたりに当たるのかを「ステージマーク」でお知らせします。PMS (月経前症候群) 対策や、次回月経開始の目安としてご利用ください。

★

もうじき排卵かな？

★

身体をいたわりPMS対策を！

○

もうじき次の月経？生理用品の準備を！



(例)月経周期別 Ran's Night Self のステージマーク(何日目がどのマークか?)

月経周期	月経開始日	卵胞期		排卵直後	黄体期	
日数	マーク	●	☾	★	★☾	☾
24日	1	2～6	7～12	13	14～17	18～24
25日	1	2～6	7～12	13	14～18	19～25
26日	1	2～6	7～12	13	14～19	20～26
27日	1	2～7	8～13	14	15～20	21～27
28日	1	2～8	9～14	15	16～21	22～28
29日	1	2～8	9～15	16	17～22	23～29
30日	1	2～8	9～16	17	18～23	24～30
31日	1	2～9	10～17	18	19～24	25～31
32日	1	2～10	11～18	19	20～25	26～32
33日	1	2～10	11～19	20	21～26	27～33
34日	1	2～10	11～20	21	22～27	28～34

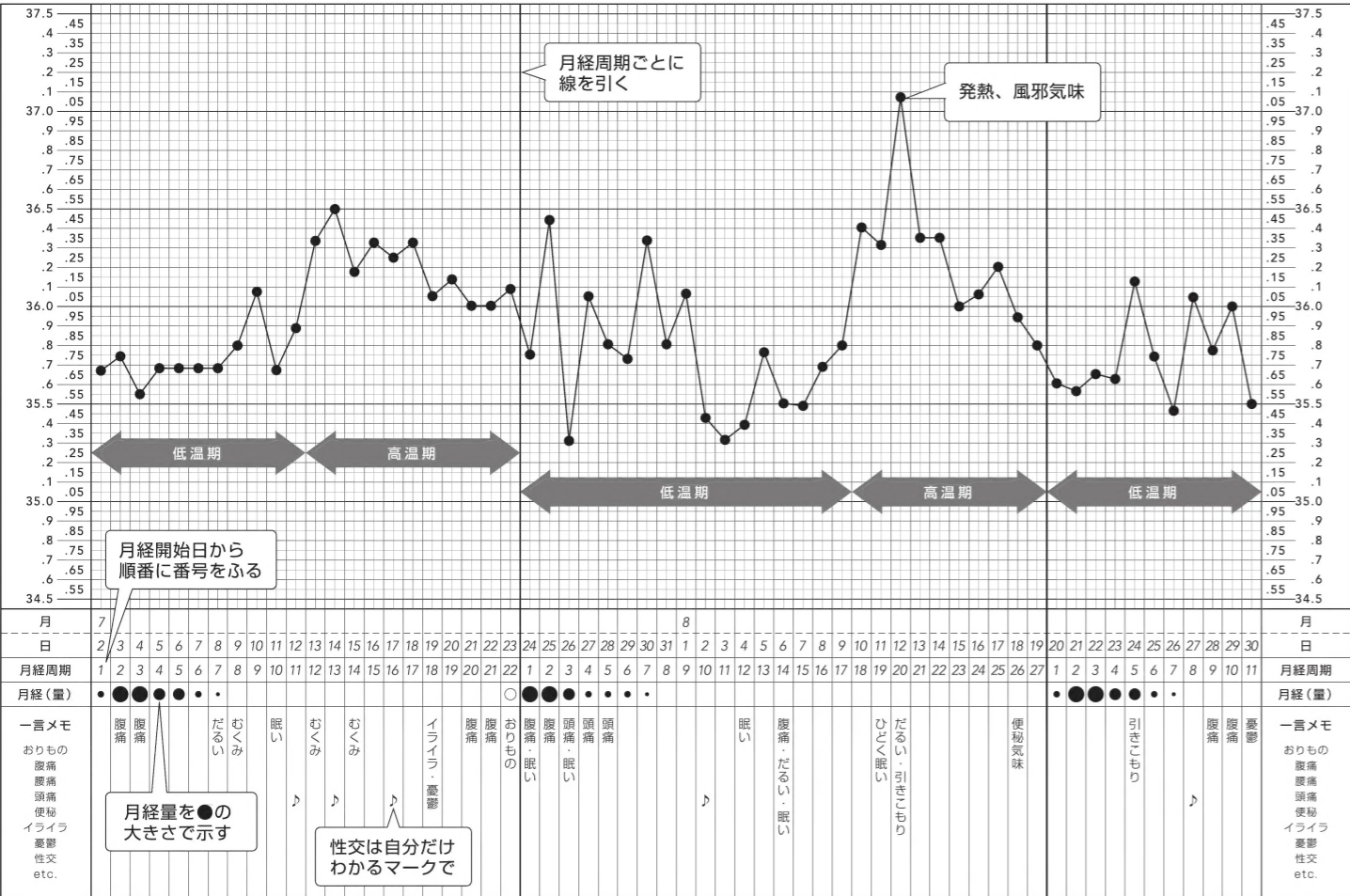
※入力した「平均月経周期」日数を過ぎても、次回の月経開始日が記録されない場合、マークは消えます。
※★マークは月経開始日からの日数計算で表示されるもので、排卵を確認したという意味ではありません。

10. こんなときは・・・

まだ寝ていないのに、測定中になってしまった	計測スケジュールスタート時から自動的に計測は始まっています。もしこのとき眠っていなかったとしても、そのまま装着してお休みください。「測定中」に画面表示やスケジュール変更を行うと計測できない場合もあります。	
すぐに時計表示になっちゃう	各画面は、省エネのために一定の時間(20秒)で自動的に時計表示となります。必要な場合は、再度ボタン操作し表示させてください。	
ディスプレイが汚れた	ディスプレイのガラス面が汚れて表示が見にくい場合は、清潔で柔らかな布で乾拭きしてください。	
バッテリーが少なくなった	バッテリー残量は3段階で表示されます。計測途中にバッテリー切れで計測がうまく出来ない場合もあるので、早めに新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。	
時計しか表示されていない	電池残量がほんのわずかの場合、時計しか表示されず、他の操作が出来ない可能性があります。新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。	
気づかない間に電池が終わった	新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。	
ボタンを押しても何も表示しない	・電池がはがすれていませんか？ ・電池の⊕⊖の上下の方向が間違っていないですか？ ・電池の電極にゴミなどがはさまっていませんか？	

以上の確認をしても問題が解消されない場合は、お客様サポートセンター
☎ 0120-954-226 ✉ self-support@fujikin.co.jp にご相談ください。

グラフシート <記入例>



グラフシート

